6.041 Hovädzia pečienka sviečková
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
zelenina koreňová	2,00	1,60	3,00	2,40	3,50	2,80	4,00	3,20
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
citróny	0,50	0,20	0,50	0,20	0,60	0,24	0,70	0,28
korenie nové celé			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
smotana	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
cibuľa	0,70	0,59	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
hmotnosť porcie v g	134		160		176		202	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	100		120		130		150	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca l kg, ktoré osolíme a opečieme na časti rozpáleného oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu, očistenú nakrájanú koreňovú zeleninu, pridáme celé nové korenie, bobkový list a opečené mäso. Podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, smotanou, povaríme a prepasírujeme. Dochutíme horčicou, citrónovou šťavou a varíme ešte 20 minút.
Príloha: knedľa, cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	645	155	14,52	6,8	1,8	8,1	1,0	94,3	1,6	0,110	0,1	0,2	5,9	0,3
B	864	207	17,36	9,8	3,1	11,3	1,5	118,9	2,0	0,160	0,1	0,2	8,3	0,5

C	1056	253	19,99	12,8	4,3	13,4	1,8	140,9	2,3	0,188	0,1	0,3	9,7	0,6
D	1229	295	22,75	14,8	4,9	16,3	2,2	163,0	2,6	0,216	0,1	0,3	11,2	0,7